

Juvignac

La boxe française version fitness séduit le public féminin

La salle Lionel-de-Brunelis résonne sur le tempo rythmé d'une musique entraînant et dans la salle, Doudou Gomez, la monitrice de la section savate forme du club Juvignac savate boxe française, encourage de la voix ses élèves qui exécutent un enchaînement de coups de pieds et de poings.

La savate forme est la discipline "fitness" de la savate boxe française basée sur la gestuelle de la boxe française. Elle se pratique sans aucune forme de contact donc pas de risque de prendre de coup ce qui séduit un large public féminin.

La séance s'est déroulée en plusieurs phases, tout d'abord une partie échauffement musculaire pour éviter les blessures, ensuite le corps de séance



■ La savate forme est la discipline "douce" de la boxe française.

basé sur le travail d'endurance-cardio et pour finir une partie renforcement musculaire (abdos-fessiers-gainage...) suivie des étirements.

Cette section est ouverte aux hommes, aux femmes, aux sportifs ou aux débutants, et ce dès l'âge de 15 ans.

► Cours d'essai gratuit possible

sans engagement renseignement sur le site du club :

<http://www.savateboxefrançaise.com/>

Corres. ML : 06 17 64 54 25 + midilibre.fr